

600kcalの献立 7. 2単位の例

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.6	0.3	1.6	0	0.5	0.7	0.5	7.2

・パン	食塩相当量	0.8 g
・冷製トマトファルシー	食塩相当量	0.2 g
・夏野菜のスープ	食塩相当量	0.4 g
・鱈の香草オープン焼き	食塩相当量	0.4 g
・豚肉赤ワインソース	食塩相当量	1.1 g
・紅茶ゼリーフルーツ添え	食塩相当量	0 g
・コーヒー	食塩相当量	0 g
食塩相当量 合計		2.9g



表 1

フランスパン 30g (1単位) 玄米パン 30g (1単位)
 ビーンズミックス 10g (0.2単位) スープに長芋 5g (0.1単位)
 鱈の香草オープン焼きのとうもろこし15g (0.2単位) パン粉4g (0.2単位)
 豚肉赤ワインソースのさつま芋 20g (0.3単位) じゃが芋 20g (0.2単位)
 南瓜 20g (0.2単位) は蒸します。 パン粉 小麦粉 (0.2単位) 合計3.6単位

表 2

レモン15g オレンジ15g すもも15g パイン15g 全部で (0.3単位)

表 3

えび10g (0.1単位) 鱈50g (0.8単位) 豚肉へレ40g (0.7単位) を使います。

表 4

(果物) や表 4 (乳製品) は間食として1日のうちに摂りましょう!

表 5

オリーブオイルはトマトファルシーに2g 鱈の香草オープン焼きに2g 豚肉へレ赤ワインソースに2g 全部で (0.5単位) 使います。

表 6

トマトファルシーにトマト80g、オクラ10g、玉ねぎ5g、黄パプリカ5g使います。
 夏野菜のスープに玉葱5g、赤パプリカ5g、マッシュルーム5g、トマト5g、三度5g使います。
 ニンニク1gはカラ炒りして使います。
 豚肉へレ赤ワインソースの玉ねぎ10gは卸して豚肉をワインと浸け込みます。
 ズッキーニ20g、グリーンアスパラ15g、小松菜10gは茹でておきます。
 野菜は全部で200g (0.7単位) です。

食塩相当量

フランスパンに (食塩相当量0.5g)、玄米パン (食塩相当量0.3g) 含まれています。
 冷製トマトファルシーに塩0.2gを使います。
 夏野菜のスープにトリガラスープ 1.0g (食塩相当量0.4g) 使います。
 鱈の香草オープン焼きの塩0.3gを使います。
 豚肉赤ワインソースに塩コショウ0.2g (食塩相当量0.1g)、
 ステーキタレ12g (食塩相当量1.1g) を使います。

手軽に作れる糖尿食【フレンチコース料理】

600Kcalの献立 7.2単位の例

料理名	数量
パン	167kcal
フランスパン	30 g
玄米パン	30 g
食塩相当量	0.8g
冷製トマトファルシー	63kcal
トマト	80 g
オクラ	10 g
エビ	10 g
ビーンズミックス	10 g
玉ねぎ	5 g
ワインピネガー	5 cc
オリーブオイル	2 cc
塩	0.2 g
コショウ	0.01 g
黄ピーマン(パプリカ)	5 g
バジル(生)	0.2 g
食塩相当量	0.2g
野菜スープ	13kcal
玉ねぎ	5 g
赤ピーマン(パプリカ)	5 g
長いも	5 cc
マッシュルーム	5 g
トマト	5 g
三度豆	5 g
トリガラスープ	1 g
にんにく	1 g
水	100 g
食塩相当量	0.4g
鱈の香草オープン焼き	144kcal
鱈	50 g
塩	0.3 g
コショウ	0.01 g
オレガノ	0.01 g
バジル(ドライ)	0.01 cc
パン粉	4 g
オリーブオイル	2 g
トウモロコシ	15 g
プチトマト	15 g
レモン	15 g
チャービル	0.3 g
食塩相当量	0.4g
豚肉ハレ赤ワインソース	194kcal
豚肉ハレ	40 g
オリーブオイル	1 g
塩	0.2 g
コショウ	0.01 g
玉ねぎ	10 g
ステーキタレ	12 g
赤ワイン	5 g
水	15 g
小麦粉	0.7 g
さつま芋	20 g
ズッキーニ	20 g
グリーンアスパラ	15 g
ポテト	20 g
南瓜	20 g
小松菜	10 g
ローズマリー(生)	1 g
食塩相当量	1.1g
紅茶ゼリーフルーツ添え	26kcal
紅茶	1 g
イナアガー	1.8 g
パルスweet	2 g
湯	75 g
オレンジ	15 g
生パイン	15 g
すもも	15 g
赤ワイン	5 g
ミント	0.3 g
食塩相当量	0g
コーヒー	0kcal
コーヒー豆	3 g
湯	150 cc
食塩相当量	0g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.6	0.3	1.6	0	0.5	0.7	0.5	7.2
穀類 芋 炭水化物の 多い野菜 種実 豆類	果物	魚介 肉 チーズ 大豆と その製品	牛乳と その製品	油脂 多脂製品	野菜 海藻 きのこ こんにゃく	砂糖 味噌 ケチャップ カレールー	

エネルギー 600kcal
食塩相当量 2.9g



作り方

- パン**
- ① フランスパン、玄米パンは軽くオープンで焼きます。
パンには何も塗らずに食べるか、トマトファルシーのソースをつけると美味しい。
玄米パンは食物繊維、ビタミンB1が多く含まれています。
- 冷製トマトファルシー**
- ① トマトは上部を切って中身をくりぬいて、熱湯にくぐらせて皮をむきます。
 - ② オクラ、エビは茹で1cmに切る。玉葱はみじん切り、黄ピーマンは松葉に切り茹でます。
 - ③ オクラ、エビ、ビーンズミックス、玉葱を塩・コショウ、オリーブオイルで味付けます。
 - ④ ③をトマトに入れ冷ます。くりぬいた中身のトマトは煮詰めてタネを漉して皿に飾ります。
トマトのリコピンの抗酸化作用はベータカロテンの2倍、ビタミンEの100倍あります。
- 野菜スープ**
- ① 玉ねぎ、赤ピーマン、長いも、マッシュルーム、トマト、三度豆(茹でる)は5mm角に切ります。
 - ② にんにくはみじん切りし鍋で焦がさないようにカラ入りして水を入れトリガラスープで味付けする。①を②のスープに入れます。
野菜の旨みで薄味になっています。
- 鱈の香草オープン焼き**
- ① 鱈に塩・コショウをして、パン粉にオレガノ・バジルを混ぜ合わせ鱈に両面つけて、上からオリーブオイルを霧吹きでかけオープンで200℃・15分焼きます。
 - ② とうもろこしは茹でます。レモンは楕圓に切り、チャービルと添えます。
鱈は老化を予防するDHA(ドコサヘキサエン酸)や多価不飽和脂肪酸が含まれています。
青魚の中でもあっさりして、薄味ですがレモンでさっぱりした味で食べれます。
- 豚肉ハレ赤ワインソース**
- ① さつま芋は5mmの輪切り、ズッキーニは半月、グリーンアスパラは3cm、ポテト、南瓜も5mm厚さの角切りにして蒸しておき、小松菜は茹でて3cmに切ります。
 - ② 玉ねぎは卸してステーキタレ、赤ワイン、水に豚肉ハレをつけフライパンで焼く。
 - ③ ②の残りのタレに小麦粉でとろみをつけて①の野菜を盛りつけて上からかけます。
豚肉を盛りつけ、ローズマリーを添えます。
旬の野菜たっぷり豚肉ハレ40gでも満腹感があります。
- 紅茶ゼリーフルーツ添え**
- ① 湯に紅茶を入れ茶葉を漉してからイナアガーを入れ沸騰させて、パルスweetで甘みをつけ、冷蔵庫で冷やし固めます。
 - ② オレンジ、パインは皮をむき、食べやすい大きさに切っておきます。
すももは赤ワインにつけて香りをつけます。
 - ③ ①のゼリーを型から出し、②のフルーツを添え、ミントを飾ります。
甘みはカロリーゼロのパルスweetを使用しています。
- コーヒー**
- リラックスできる空間でコーヒーを楽しんで下さい